

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Asupan protein pada balita *stunting* di Kelurahan Cimahi kelompok usia 1 – 3 tahun tergolong kategori defisit ringan dan pada kelompok usia 4 – 5 tahun tergolong kategori defisit berat. Sumber protein yang dikonsumsi adalah tempe, tahu, daging ayam, nugget, telur ayam, ikan dan susu. Sumber protein yang sering dikonsumsi adalah telur yang dikonsumsi oleh kelompok usia 1 – 3 tahun 5 kali/minggu rata – rata konsumsi sebesar 39,13 gram/hari dan kelompok usia 4 – 5 tahun mengkonsumsi telur 4 kali/minggu rata – rata konsumsi sebesar 33 gram/hari.

Asupan lemak pada balita *stunting* di Kelurahan Cimahi tergolong kategori defisit berat. Sumber lemak yang dikonsumsi adalah minyak kelapa, kuning telur, alpukat, dan es krim. Sumber lemak yang sering dikonsumsi adalah minyak dengan frekuensi 1 kali dalam sehari dengan rata – rata konsumsi pada kelompok usia 1 – 3 tahun sebesar 5,61 gram/hari dan kelompok usia 4 – 5 tahun sebesar 5,33 gram/hari. Sumber lemak yang jarang dikonsumsi adalah alpukat yang dikonsumsi 1 kali/bulan dengan rata – rata konsumsi pada kelompok usia 1 – 3 tahun adalah 1,09 gram/hari dan pada kelompok usia 4 – 5 tahun adalah 2,13 gram/hari.

Asupan karbohidrat pada balita *stunting* di Kelurahan Cimahi tergolong kategori defisit berat. Sumber karbohidrat yang dikonsumsi adalah nasi putih, mie, kentang, lontong, singkong, ubi, dan roti. Sumber karbohidrat yang sering dikonsumsi adalah nasi dengan frekuensi 2 kali dalam sehari dengan rata – rata konsumsi pada kelompok usia 1 – 3 tahun sebesar 116,84 gram/hari dan kelompok usia 4 – 5 tahun sebesar 103,33 gram/hari. Sumber karbohidrat yang jarang dikonsumsi adalah singkong yang dikonsumsi 1 kali/bulan dengan rata – rata konsumsi kelompok usia 1 – 3 tahun adalah 2,29 gram/hari dan kelompok usia 4 – 5 tahun adalah 2,13 gram/hari.

Asupan kalsium pada balita *stunting* di Kelurahan Cimahi tergolong kategori defisit berat. Sumber kalsium yang dikonsumsi adalah susu, ikan dan es krim. Sumber kalsium yang sering dikonsumsi adalah susu dengan frekuensi pada kelompok usia 1 – 3 tahun 5 kali/minggu dengan rata – rata konsumsi 80,44

gram/hari dan kelompok usia 4 -5 tahun 3 kali/minggu dengan rata – rata konsumsi 56,19 gram/hari.

Asupan fosfor pada balita *stunting* di Kelurahan Cimahi tergolong kategori defisit berat. Sumber fosfor yang dikonsumsi oleh responden adalah daging ayam, telur, ikan dan susu. Sumber fosfor yang sering dikonsumsi adalah telur. Telur dikonsumsi kelompok usia 1 – 3 tahun 5 kali/minggu dan kelompok usia 4 – 5 tahun mengkonsumsi 4 kali/minggu. Rata – rata responden kelompok usia 1 – 3 tahun mengkonsumsi telur sebesar 39,13 gram/hari dan kelompok usia 4 – 5 tahun sebesar 33 gram/hari. Ikan sebagai sumber protein, kalsium dan fosfor yang jarang dikonsumsi. Ikan dikonsumsi oleh kelompok usia 1 – 3 tahun 1 kali/bulan rata – rata konsumsi sebesar 2,44 gram/hari dan pada kelompok usia 4 – 5 tahun 2 kali/bulan rata – rata konsumsi sebesar 4,23 gram/hari.

Asupan zat besi pada balita *stunting* di Kelurahan Cimahi tergolong kategori defisit berat. Sumber zat besi yang dikonsumsi oleh responden adalah daging ayam, ikan, hati ayam dan bayam. Sumber zat besi yang sering dikonsumsi adalah daging ayam dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu. Rata – rata konsumsi daging ayam pada responden kelompok usia 1 – 3 tahun adalah 19,01 gram/hari dan pada kelompok usia 4 – 5 tahun adalah 21,24 gram/hari.

Asupan vitamin A pada balita *stunting* di Kelurahan Cimahi tergolong kategori defisit berat. Sumber vitamin A yang dikonsumsi oleh responden adalah telur, susu, bayam, wortel, hati ayam dan pisang. Sumber vitamin A yang sering dikonsumsi adalah telur dan susu. Hati ayam sebagai sumber zat besi dan vitamin A yang jarang dikonsumsi. Frekuensi konsumsi hati ayam adalah 1 kali/bulan dengan rata – rata dikonsumsi pada kelompok usia 1 – 3 tahun sebesar 1,31 gram/hari dan pada kelompok usia 4 – 5 tahun sebesar 2 gram/hari.

Asupan C pada balita *stunting* di Kelurahan Cimahi tergolong kategori defisit berat. Sumber vitamin C yang dikonsumsi oleh responden adalah buah naga, papaya, pisang, semangka, jambu dan jeruk. Sumber vitamin C yang sering dikonsumsi adalah papaya 1 kali/minggu dengan rata – rata konsumsi kelompok usia 1 – 3 tahun sebesar 14,27 gram/hari dan kelompok usia 4 – 5 tahun sebesar 12,57 gram/hari. Sumber vitamin C yang jarang dikonsumsi adalah jambu. Frekuensi konsumsi jambu kelompok usia 1 – 3 tahun 2 kali/bulan rata – rata

konsumsi 5,67 gram/hari dan kelompok usia 4 – 5 tahun 1 kali/bulan rata – rata konsumsi 1,47 gram/hari.

5.2 Implikasi

Asupan protein pada balita *stunting* di Kelurahan Cimahi kelompok usia 1 – 3 tahun tergolong kategori defisit ringan dan pada kelompok usia 4 – 5 tahun tergolong kategori defisit berat. Asupan protein pada responden belum sesuai dengan jumlah yang dianjurkan. Hal ini dapat menyebabkan terhambatnya pertumbuhan pada balita dan menghambat balita *stunting* menuju kondisi ideal. Frekuensi dan jumlah konsumsi makanan sumber protein perlu dikonsumsi setiap hari untuk mendukung pertumbuhan dan upaya penanggulangan *stunting* pada balita.

Asupan lemak pada balita *stunting* di Kelurahan Cimahi tergolong kategori defisit berat. Asupan lemak pada responden belum sesuai dengan jumlah yang dianjurkan. Konsumsi sumber lemak lebih banyak diperoleh dari minyak kelapa dengan rata – rata jumlah konsumsi yang masih dibawah anjuran. Sedangkan, dalam pertumbuhan diperlukan asam lemak esensial yang diperoleh dari makanan sumber lemak lainnya seperti kuning telur.

Asupan karbohidrat pada balita *stunting* di Kelurahan Cimahi tergolong kategori defisit berat. Asupan karbohidrat yang tidak mencukupi dapat meningkatkan resiko kejadian *stunting*. Makanan sumber karbohidrat yang sering dikonsumsi hanya nasi. Sedangkan, konsumsi makanan sumber karbohidrat kompleks dianjurkan dalam menunjang kecukupan gizi pada balita.

Asupan kalsium pada balita *stunting* di Kelurahan Cimahi tergolong kategori defisit berat. Asupan kalsium berakibat pada terhambatnya pertumbuhan pada balita. Konsumsi makanan sumber kalsium lebih sering diperoleh dari susu. Tetapi, frekuensi konsumsi masih rendah dengan jumlah konsumsi yang belum sesuai dengan anjuran.

Asupan fosfor pada balita *stunting* di Kelurahan Cimahi tergolong kategori defisit berat. Asupan fosfor yang rendah dapat mempengaruhi manfaat kalsium di dalam tubuh. Sehingga asupan fosfor dan kalsium harus ideal agar dapat menunjang manfaat dari dua zat gizi tersebut untuk pertumbuhan balita.

Asupan zat besi pada balita *stunting* di Kelurahan Cimahi tergolong kategori defisit berat. Asupan zat besi berkaitan dengan daya tahan tubuh balita. Daya tahan

tubuh yang cenderung lemah dapat meningkatkan resiko kejadian stunting dan pada balita stunting akan terhambat dalam upaya memperbaiki status gizinya.

Asupan vitamin A pada balita *stunting* di Kelurahan Cimahi tergolong kategori defisit berat. Hal ini disebabkan frekuensi konsumsi makanan sumber vitamin A tergolong rendah. Hal ini menyebabkan terhambatnya pertumbuhan balita berkaitan dengan produksi *growth hormone*

Asupan C pada balita *stunting* di Kelurahan Cimahi tergolong kategori defisit berat. Hal ini disebabkan frekuensi mengkonsumsi sayur dan buah tergolong rendah dan jumlah yang dikonsumsi di bawah jumlah yang dianjurkan. Beberapa responden bahkan tidak mengkonsumsi sayur dan buah dalam makanan sehari – hari.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis memberikan rekomendasi kepada kader posyandu untuk mengadakan pendampingan kepada orang tua balita yang mengalami *stunting* mengenai pemilihan bahan makanan dan porsi yang diberikan agar sesuai dengan pemenuhan kecukupan gizi balita